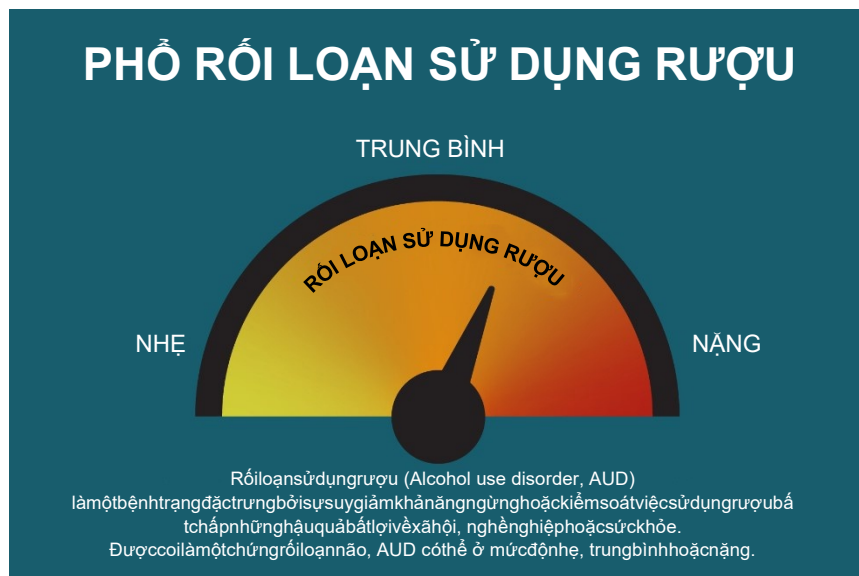


Rối loạn sử dụng rượu (Alcohol use disorder, AUD) là một bệnh trạng đặc trưng bởi sự suy giảm khả năng ngừng hoặc kiểm soát việc sử dụng rượu bất chấp những hậu quả bất lợi về xã hội, nghề nghiệp hoặc sức khỏe. Bệnh này bao gồm các tình trạng mà một số người gọi là lạm dụng rượu, phụ thuộc rượu, nghiện rượu và thuật ngữ thông tục là chứng nghiện rượu. Được coi là một chứng rối loạn não, AUD có thể ở mức độ nhẹ, trung bình hoặc nặng. Những thay đổi kéo dài trong não do lạm dụng rượu sẽ kéo dài

AUD và khiến người bệnh dễ bị tái nghiện. Tin tốt là bất kể vấn đề có vẻ nghiêm trọng đến mức nào, việc điều trị dựa trên bằng chứng với các liệu pháp hành vi, các nhóm tương trợ và/hoặc thuốc có thể giúp những người mắc AUD đạt được và duy trì sự phục hồi. Theo một cuộc khảo sát quốc gia, có 14,1 triệu người lớn từ 18 tuổi trở lên<sup>1</sup> (5,6 phần trăm của nhóm tuổi này<sup>2</sup>) mắc AUD năm 2019. Trong giới trẻ, ước tính có khoảng 414.000 thanh thiếu niên ở độ tuổi 12–17<sup>1</sup> (1,7 phần trăm của nhóm tuổi này<sup>2</sup>) mắc AUD trong cùng khoảng thời gian này.



### Điều gì Làm Tăng Nguy cơ Mắc AUD?

Nguy cơ phát triển AUD của một người một phần phụ thuộc vào mức độ, tần suất và tốc độ tiêu thụ rượu của họ. Lạm dụng rượu, bao gồm **uống tới thỏa thích\*** và **sử dụng rượu quá nhiều,\*\*** theo thời gian làm tăng nguy cơ mắc AUD. Các yếu tố khác cũng làm tăng nguy cơ mắc AUD, chẳng hạn như:

- **Uống rượu từ khi còn nhỏ.** Một cuộc khảo sát trên phạm vi quốc gia gần đây cho thấy những người từ 26 tuổi trở lên mà bắt đầu uống rượu trước 15 tuổi được báo cáo trong năm qua là có nguy cơ mắc AUD cao hơn 5 lần so với những người 21 tuổi trở lên mới bắt đầu uống rượu. Nguy cơ đối với nữ trong nhóm này cao hơn nam.
- **Di truyền và tiền sử gia đình có vấn đề về rượu.** Di truyền đóng một vai trò nào đó, với khả năng di truyền xấp xỉ 60 phần trăm; tuy nhiên, giống như các tình trạng sức khỏe mãn tính khác, nguy cơ AUD bị ảnh hưởng bởi sự tác động lẫn nhau giữa gen của một người và môi trường của họ. Cách uống của cha mẹ cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng một ngày nào đó đưa trẻ sẽ tiến triển AUD.
- **Tình trạng sức khỏe tâm thần và tiền sử bị sang chấn.** Một loạt các bệnh trạng tâm thần - bao gồm trầm cảm, rối loạn căng thẳng sau sang chấn và rối loạn tăng động giảm chú ý - đi kèm với AUD và có liên quan đến việc tăng nguy cơ mắc AUD. Những người có tiền sử gặp **những tổn thương thời thơ ấu** cũng dễ bị mắc AUD.

\* Viện Nghiên cứu Quốc gia về Lạm dụng Rượu và Nghiện Rượu (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA) định nghĩa uống rượu say là một kiểu uống rượu khiến nồng độ cồn trong máu (blood alcohol concentration, BAC) lên 0,08 phần trăm — hay 0,08 gam rượu trên mỗi decilít — hoặc cao hơn. Đối với một người trưởng thành bình thường, điều này tương ứng với việc tiêu thụ từ 5 ly trở lên (đối với nam) hoặc 4 ly trở lên (đối với phụ nữ), trong khoảng 2 giờ.

\*\* NIAAA định nghĩa việc sử dụng rượu quá nhiều là uống hơn 4 ly mỗi ngày đối với nam giới hoặc hơn 3 ly đối với phụ nữ.

## Các Triệu chứng của AUD là gì?

Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe sử dụng các tiêu chí từ *Sổ tay Chẩn đoán và Thống kê các Loại Rối loạn Tâm thần*, Tái bản lần thứ năm (DSM-5), để đánh giá xem một người có mắc AUD hay không và để xác định mức độ nghiêm trọng nếu mắc rối loạn này. Mức độ nghiêm trọng dựa trên số tiêu chí mà một người gặp phải dựa trên các triệu chứng của họ — nhẹ (2–3 tiêu chí), trung bình (4–5 tiêu chí) hoặc nặng (6 tiêu chí trở lên).

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đặt những câu hỏi sau để đánh giá các triệu chứng của một người.

Trong năm qua, quý vị có từng:

- Có những lần uống nhiều hơn hoặc lâu hơn dự định không?
- Hơn một lần muốn giảm hoặc ngừng uống rượu, hoặc đã cố gắng, nhưng không thể?
- Dành nhiều thời gian để uống rượu không? Bị bệnh hoặc vượt qua các tác động khác sau đó không?
- Muốn uống một ly rượu đến nỗi không thể nghĩ đến bất kỳ điều gì khác không?
- Thấy rằng việc uống rượu - hoặc bị ốm do uống rượu - thường cản trở việc chăm sóc nhà cửa hoặc gia đình của quý vị không? Hay gây ra những rắc rối trong công việc? Hay vấn đề tại trường học?
- Tiếp tục uống rượu mặc dù điều đó đã gây rắc rối với gia đình hoặc bạn bè của quý vị không?
- Từ bỏ hoặc cắt giảm các hoạt động quan trọng hoặc thú vị hoặc mang lại cho quý vị niềm vui, để uống rượu không?
- Hơn một lần rơi vào những tình huống trong hoặc sau khi uống rượu làm tăng khả năng bị thương (chẳng hạn như lái xe, bơi lội, sử dụng máy móc, đi bộ trong khu vực nguy hiểm hoặc quan hệ tình dục không an toàn)?
- Tiếp tục uống rượu mặc dù điều đó khiến quý vị cảm thấy chán nản, lo lắng hoặc gây thêm vấn đề sức khỏe khác? Hoặc sau khi bị mất trí nhớ không?
- Phải uống nhiều hơn quý vị đã từng để có được hiệu quả như mong muốn không? Hoặc nhận thấy rằng lượng rượu thông thường quý vị uống đã gây ảnh hưởng tới quý vị ít hơn nhiều so với trước đây?
- Thấy rằng khi tác dụng của rượu hết, quý vị có các triệu chứng cai nghiện, chẳng hạn như khó ngủ, run rẩy, bồn chồn, buồn nôn, đổ mồ hôi, tim đập nhanh hoặc co giật? Hay cảm nhận được những thứ không có ở đó?

Bất kỳ triệu chứng nào trong số này đều có thể là nguyên nhân đáng lo ngại. Càng nhiều triệu chứng, nhu cầu thay đổi càng cấp thiết.

## Các Phương pháp Điều trị AUD Là gì?

Một số phương pháp điều trị dựa trên bằng chứng có sẵn cho AUD. Một phương pháp điều trị không thể phù hợp với tất cả mọi người và phương pháp điều trị có thể hiệu quả với người này nhưng lại không hiệu quả với người khác. Điều trị có thể là ngoại trú và/hoặc nội trú và được cung cấp bởi các chương trình chuyên khoa, nhà trị liệu và bác sĩ.

## Thuốc

Ba loại thuốc hiện đã được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ cấp phép để giúp mọi người ngừng hoặc giảm uống rượu và ngăn ngừa tái nghiện: naltrexone (thuốc uống và tiêm tác dụng kéo dài), acamprosate và disulfiram. Tất cả các loại thuốc này đều không gây nghiện và chúng có thể được sử dụng một mình hoặc kết hợp với các phương pháp điều trị hành vi hoặc các nhóm tương trợ.

## Điều trị Hành vi

Các phương pháp điều trị hành vi, còn được gọi là tư vấn về rượu hoặc “liệu pháp trò chuyện”, được cung cấp bởi các nhà trị liệu được cấp phép nhằm thay đổi hành vi uống rượu. Ví dụ về các phương pháp điều trị hành vi là các phương pháp can thiệp và củng cố ngắn gọn, các phương pháp điều trị xây dựng động lực và dạy các kỹ năng đối phó và ngăn ngừa tái nghiện, và các liệu pháp dựa trên chánh niệm.

## Nhóm Tương trợ

Các nhóm tương trợ cung cấp hỗ trợ đồng đẳng giúp ngừng hoặc giảm uống rượu. Các cuộc họp nhóm được tổ chức trong hầu hết các cộng đồng, với chi phí thấp hoặc miễn phí, vào những thời điểm và địa điểm thuận tiện — kể cả sự việc diễn ra trực tuyến ngày càng tăng lên. Điều này có nghĩa là những cuộc họp nhóm đó có thể đặc biệt hữu ích đối với những người có nguy cơ tái nghiện rượu. Kết hợp với thuốc và điều trị hành vi do các chuyên gia y tế cung cấp, các nhóm hỗ trợ lẫn nhau có thể mang lại một lớp hỗ trợ bổ sung có giá trị.

Xin lưu ý: Những người bị AUD nặng có thể cần trợ giúp y tế để tránh hội chứng cai rượu nếu họ quyết định ngừng uống rượu. Hội chứng cai rượu là một quá trình nguy hiểm đến tính mạng có thể xảy ra khi một người đã uống nhiều rượu trong một thời gian dài đột ngột ngừng uống. Các bác sĩ có thể kê đơn thuốc để giải quyết những triệu chứng này và làm cho quá trình này an toàn hơn và ít đau khổ hơn.

## Những Người Mắc AUD Có thể Phục hồi không?

Nhiều người mắc AUD hồi phục, nhưng thất bại là thường gặp ở những người đang điều trị. Tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia sớm có thể ngăn ngừa tái nghiện rượu. Các liệu pháp hành vi có thể giúp mọi người phát triển các kỹ năng để tránh và vượt qua các tác nhân gây ra, chẳng hạn như căng thẳng, có thể dẫn đến uống rượu. Thuốc cũng có thể giúp ngăn chặn việc uống rượu trong những thời điểm mà các cá nhân có thể có nguy cơ tái nghiện cao hơn (ví dụ: ly hôn, một thành viên trong gia đình qua đời).

## Quý vị Cần Trợ giúp?

Nếu quý vị lo lắng về việc sử dụng rượu của mình và muốn tìm hiểu xem liệu quý vị có thể mắc AUD hay không, vui lòng truy cập [trang web Suy nghĩ lại Việc Uống rượu](#).

Để tìm hiểu thêm về các lựa chọn điều trị nghiện rượu và tìm kiếm dịch vụ chăm sóc chất lượng gần quý vị, vui lòng truy cập [Trình Điều hướng Điều trị Nghiện rượu của NIAAA](#).

## Để biết thêm thông tin về rượu và sức khỏe của quý vị, hãy truy cập: <https://niaaa.nih.gov>

---

1 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.

2 SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.



National Institute  
on Alcohol Abuse  
and Alcoholism

*NIH . . . Turning Discovery Into Health®*

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Tháng 5 năm 2021